TEPS

Skala for tidsmessig opplevelse av glede (TEPS)

TEPS er et kort selvrapporteringsskjema som måler den vanlige evnen til å oppleve glede langs to utfyllende dimensjoner: forventningsglede, knyttet til å se frem til en behagelig opplevelse, og opplevelsesglede, knyttet til gleden som kjennes under selve opplevelsen. Det er særlig nyttig for å kartlegge anhedoni og for å gi en mer nyansert forståelse av hedonisk fungering ved depresjon, psykotiske lidelser og andre kliniske bilder med nedsatt motivasjon, tap av interesse eller redusert glede. Den enkle strukturen gjør det egnet til klinisk og psykometrisk bruk og til oppfølging, sammen med intervju og andre symptomskalaer.

Antall spørsmål	18 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Temporal Experience of Pleasure Scale
Målgruppe	Ungdom og voksne
Forfattere	David E. Gard, Marja Germans Gard, Ann M. Kring, Oliver P. John (2006)
Kategori	Depresjon

Forhåndsvisning av de 18 spørsmålene

Når jeg hører om en ny film med favorittskuespilleren min, gleder jeg meg veldig til å se den.

Stemmer svært dårlig for meg | Stemmer ganske dårlig for meg | Stemmer litt dårlig for meg | Stemmer litt for meg | Stemmer ganske godt for meg | Stemmer svært godt for meg

Jeg liker å trekke pusten dypt i den friske luften når jeg går ut.

Stemmer svært dårlig for meg | Stemmer ganske dårlig for meg | Stemmer litt dårlig for meg | Stemmer litt for meg | Stemmer ganske godt for meg | Stemmer svært godt for meg

Lukten av nyslått gress er behagelig for meg.

Stemmer svært dårlig for meg | Stemmer ganske dårlig for meg | Stemmer litt dårlig for meg | Stemmer litt for meg | Stemmer ganske godt for meg | Stemmer svært godt for meg

Jeg gleder meg til mange ting i livet mitt.

Stemmer svært dårlig for meg | Stemmer ganske dårlig for meg | Stemmer litt dårlig for meg | Stemmer litt for meg | Stemmer ganske godt for meg | Stemmer svært godt for meg

Jeg elsker når noen leker med håret mitt.

Stemmer svært dårlig for meg | Stemmer ganske dårlig for meg | Stemmer litt dårlig for meg | Stemmer litt for meg | Stemmer ganske godt for meg | Stemmer svært godt for meg

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres fra 1 til 6, fra «stemmer svært dårlig for meg» til «stemmer svært godt for meg». Ledd 7 skåres reversert. Etter omkoding beregnes en totalskår og to delskårer: forventningsglede på 10 ledd og opplevelsesglede på 8 ledd. Høyere skårer gjenspeiler større evne til å oppleve glede og dermed lavere grad av anhedoni. Tolkningen bygger hovedsakelig på profilen for de to dimensjonene, den kliniske konteksten og endringer i skårene over tid, siden det ikke finnes noen universell diagnostisk referanseverdi.